

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСОВ (ДЕВУШКИ), КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Маслак В.А., Маслак С.А.

УО "Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет"

Введение. Известно, что состояние психических процессов человека, в том числе мотивация, рассматривается как одно из важнейших условий, непосредственно влияющих на эффективность различных видов деятельности, включая физическую активность.

В этой связи формирование у студентов положительной мотивации к физической активности может служить одним из главных условий, непосредственно влияющий на эффективность учебного процесса.

лице, стало возможным объективно оценить физическую подготовленность студентов и оценить уровень физической подготовленности, который не соответствовал зачетным требованиям. Таковых оказалось на 100 м - 17,8 %, на 1000 м - 37,5 %, прыжок в длину с места - 11 %, поднимание туловища - 3 %.

По оценкам каждого из четырех тестов стало возможным проследить за индивидуальной подготовленностью каждого студента.

Таблица 1

Курс	Кол-во студентов	Контрольные испытания			
		Бег 100 м	Бег 1000 м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища
1	215	17,8 %	37,5 %	11 %	3 %

Приступая к организации исследования, мы исходили из соображений, что на формирование положительной мотивации к физической активности непосредственное влияние может оказать объективная количественная и качественная информация об индивидуальном уровне физической подготовленности студентов. Грамотное использование такой информации позволило бы преподавателям повысить у студентов заинтересованность в двигательной активности.

Цель. Определить количественную и качественную оценку физической подготовленности у студентов 1 курсов для мотивации двигательной активности в условиях учебного процесса и в режиме свободного времени.

Методы исследования. Тестирование физической подготовленности проводилось в осеннем семестре 2010 года по следующим тестам: бег 100 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища. Результаты оценивались согласно программным требованиям: бег 100 м - 17,6 сек, бег 1000 м - 4.50 мин, прыжок в длину с места - 170 см, поднимание туловища - 50 и более.

В эксперименте приняли участие 215 человек. Результаты полученных данных отражены в таблице 1.

Из результатов исследования, представленных в таб-

Выводы.

1. Использование комплексного метода количественных и качественных оценок позволило составить объективное представление об уровне физической подготовленности студентов, что косвенно может судить о двигательной активности студентов на занятиях по физической культуре.

2. Внести необходимые коррективы в учебный процесс для развития физических качеств.

3. Рекомендовать нуждающимся студентам домашнее задание (комплексы физических упражнений на развитие двигательной активности, направленное на улучшение физической подготовленности).

Литература:

1. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти. - М.: ФиС, 1978.
2. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
3. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. - М.: ФиС, 1984.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Маслак С.А., Маслак В.А.

УО "Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет"

Введение. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к физическому и психическому состоянию человека, а соответствовать этим требованиям могут только здоровые люди. Поэтому важно сформировать у студентов положительную мотивацию к физической активности и осознанную потребность в систематических занятиях физической культу-

рой и спортом, направленную на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта.

Цель. С целью мотивации занятий по физкультуре у студентов 1-4 курсов мы решили провести сравнитель-